

開館時間	5月～9月 9:00～17:00 10月～4月 9:00～16:00 ※土・日・祝日も開館 12:00～13:00は昼休みです。 行事のある日や、行事の準備日は一般利用できません。
休館日	8/13～8/15 お盆休み 12/29～1/3 年末年始休み 気象警報の発令などで、臨時休館にする場合があります。

東庄町児童館は、子どもたちが地域ですこやかに育つことを応援する遊び場です。だれでも無料で利用できますので、ルールを守って楽しく遊びましょう。



## 〈平成30年度 児童館の行事予定〉

幼児の行事		
期日	行事名	対象・定員・費用・募集
5/30(水)	おたのしみ会	【対象】町内にお住まいの方および町内の保育園・幼稚園に通っている方 【定員】親子10組程度 【費用】300円程度を予定 【募集】開催日の3週間前くらいから児童館にて受け付け
7/4(水)	七夕会	
9/21(金)	お月見会	
12/20(木)	クリスマス会	
2/1(金)	豆まき会	
2/27(水)	ひなまつり会	
3月下旬	おわかれ会	
【年間行事】☆絵画制作 ☆お散歩会 上記のほかにもミニ行事を行っていますので、児童館内の掲示板にてお知らせします。		

小学生の行事			
期日	行事名	対象	定員
6/16(土)	あそぼう会	1～3年生	20人
8/22(水) 23(木)	キャンプ大会	4～6年生	48人
10/13(土)	運動会	幼児～高齢者	100人
11/17(土)	やきいも会	1～3年生	20人
1/19(土)	手作り会	1～3年生	20人
○対象となる小学生は、町内の小学校に通っている方に限ります。 ○申込方法や詳しい内容は、小学校を通じて配布する「じどうかんだより」でお知らせします。			

※行事日程については変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

問い合わせ 町児童館 ☎87-0921  
健康福祉課 福祉係 ☎79-0910

身近な食材で！

## 元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどを毎月ご紹介します。

第20回 キャベツと豚肉のピリ辛みそ炒め

給食係

### ごはんがススム！ キャベツと豚肉の ピリ辛みそ炒め

豆板醤を効かせしっかりした味付けなので、ごはんが進みます。

東庄産豚肉や野菜をたくさん使い、食べごたえもありながら、つきこんにゃくを使っているので、しっかり食べてもヘルシーです。



#### ● 材料 ● 2人前

豚小間肉……………	110g	砂糖……………	大さじ1と1/2
にんじん……………	1/4本	しょうゆ……………	大さじ1
ピーマン……………	小1個	赤みそ……………	大さじ1/2
キャベツ……………	大2～3枚	片栗粉……………	大さじ1/2
つきこんにゃく…	60g	中華スープの素…	小さじ1
にんにく……………	少々	サラダ油……………	小さじ1
		豆板醤……………	少々

#### ● 作り方 ●

- ①にんじんは千切り、ピーマンは細切り、キャベツはざく切り、つきこんにゃくは4～5cmに切りあく抜きをする。にんにくはみじん切り。(おろしにんにくでもOK)
- ②サラダ油でにんにくを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒める。にんじん、つきこんにゃくを炒める。
- ③キャベツ、ピーマンを加え炒める。片栗粉以外の調味料を混ぜておき、炒めた材料に加える。
- ④水溶き片栗粉をまわし入れて、できあがり。

# 健康里から づくりの

## 子育て支援係が できました

子どもが健やかに育ち、子育てに関する福祉環境をより充実させることを目的に、保育所や児童福祉、母子福祉に関する窓口として、新たに子育て支援係を設けました。今後、保育所の入所申請や放課後児童クラブの申請などの受付、ひとり親家庭の支援のほか、待機児童対策にも取り組んでいきます。

### 子育て支援センターを ご活用ください

子育て支援センターは、家庭で子育てをしている方や妊婦の方を対象に開放しているスペースで、親子で自由に利用することができます。

- なかよしひろば  
神代保育園 ☎86-5053
- わくわくキッズ  
笹川中央保育園 ☎86-3999
- さくらんぼルーム  
(公民館東城分館)  
橘保育園 ☎080-5901-6211
- 子育てサロンスマイル  
(笹川小学校前)  
笹川中央保育園 ☎86-3999

問い合わせ  
保健福祉総合センター内  
健康福祉課 子育て支援係  
☎79-0910



4月より東庄病院に赴任しました、医師の鈴木健司と申します。3月まで旭中央病院で、整形外科医として年間200件を超える手術を行ってきました。多くの骨折患者さんを診てきた経緯から、今回はその予防に最も重要な骨粗しょう症のお話をさせていただきましたらと思えます。

▶趣味は旅行(タイでトラと一緒に)



国保東庄病院  
鈴木健司 医師

## 骨粗しょう症について

たら背骨がつぶれるように骨折していることです。レントゲンで見ると下の写真のように骨がつぶれてしまっています。「最近腰が曲がってきた」「身長が縮んだ気がする」「腰が痛い」といった症状がある場合にはいつの間にか骨折である可能性が考えられます。このような症状がある場合には骨がスカスカになっていくため、少し転んだだけで手首の骨や、足の付け根の骨を折ってしまう危険性が

高いといえます。いつの間にか骨折は骨粗しょう症により起こるものです。そのため、骨粗しょう症かどうかを調べることが最も重要です。骨粗しょう症を調べる方法は病院でレントゲンを取り、特殊な検査機器で骨密度を調べる必要があります。東庄病院では精度の高い骨密度の検査機械を保有しています。また、検査自体もすぐ行うことができるので、その日に結果が分かり早急に治療を開始することができます。

50歳前後の女性は、「私はまだ若いから大丈夫」と思っているかもしれませんが、この年代の女性こそ最も骨粗しょう症の検査をすべきなのです。女性ホルモンの関係から50歳前後から急激に体の骨がやせ衰え始めます。一度失われた骨を増やすには時間がかかりますが、あらかじめ治療し予防しておけば骨の量は十分維持できます。この年代から治療に取り組むことが、将来の骨折予防に非常に大切です。

内 科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整 形 外 科	毎週火曜日の午前(予約制)

(受付時間は午前11時まで)

**東庄病院の診療日**

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177